

Aumento de peso saludable durante el embarazo

An aumento de peso saludable puede ayudar a evitarle problemas a usted y a su bebé, tales como la diabetes, presión arterial alta, crecimiento infantil deficiente, parto prematuro y dificultad para recuperar el peso anterior al embarazo.

Algunos consejos que han ayudado a otras mujeres a aumentar de peso de manera saludable durante el embarazo:

Consejos de nutrición:

- **Tome muchos líquidos, como agua y leche parcialmente descremada o descremada.** Trate de evitar aquellas bebidas que agreguen calorías adicionales, pero pocos nutrientes, es decir, el té azucarado, los jugos, las bebidas gaseosas, la limonada y los cafés aromáticos.
- **Coma platos poco abundantes y meriendas con regularidad.** Haga lo posible por no pasar más de 3 a 4 horas durante el día sin comer algo. Esto mantendrá su azúcar en sangre constante y evitará que coma de más y acidez estomacal.
- **Elija meriendas saludables.** Algunas buenas opciones para meriendas son las frutas frescas, las verduras, los frutos secos, el yogur descremado y otros alimentos lácteos bajos en grasa.
- **Elija opciones más saludables cuando coma fuera de casa.** Limite la cantidad de veces que sale a comer fuera de casa. Si eso no es posible, evite las frituras o empanizados, mantenga las salsas y los aliños a un lado y tome agua.
- **Intente incluir algo de proteína en la mayoría de las comidas y meriendas.** Algunas opciones con alto contenido proteico son frijoles, tofu, mantequilla de maní, frutos secos, queso, hummus, huevos, atún, pollo, carne vacuna, jamón o pavo.
- **Coma mucha fibra.** Elija panes integrales, cereales, frijoles, frutas y verduras. Estos alimentos pueden ayudarle a sentirse satisfecha y reducir otros problemas del embarazo, como el estreñimiento.
- **Planifique las comidas y meriendas con anticipación.** Esto ahorra tiempo y dinero y ayuda a tomar decisiones alimenticias saludables con más facilidad y con mayor frecuencia.

Para obtener información más detallada acerca de lo que debe y no debe comer durante el embarazo, visite la lista de recurso que se encuentra al final de esta hoja.

Active su vida

Mantenerse activa ayuda a mejorar su humor, su nivel de energía, aliviar el estrés y aumentar de peso saludable durante el embarazo. **Camine, nade o incorpore otra actividad aeróbica en su vida al menos tres veces por semana durante 30 a 45 minutos.**

Algunos consejos que han ayudado a otras mujeres a disfrutar y a incluir actividades en sus ajetreadas vidas:

- Realice actividades que disfrute
- Haga ejercicio con una amiga
- Divida la actividad física en períodos de 15 minutos
- Camine con sus hijos a la escuela o a la guardería
- Baile con sus hijos, su pareja o sola
- Para agregar más pasos a su día, intente subir por las escaleras o baje del autobús una o dos paradas antes
- Camine alrededor de la zona de juegos cuando sus hijos juegan
- Si el dinero escasea, pida una beca en un gimnasio o piscina
- Establezca horarios para actividades y utilice su teléfono para recordarle
- Inicie un grupo de caminata con otras mujeres
- Utilice los sitios de redes sociales para buscar apoyo

Amamantar

Amamantar es saludable para su bebé y también puede ayudarle a bajar de peso luego del parto.

Si tiene alguna pregunta acerca de recursos de amamantamiento en su área, comuníquese con Parent123: www.parenthelp123.org/es (1-800-322-2588, de lunes a viernes).

Para obtener ayuda durante los fines de semana o por las noches, comuníquese con la oficina local de La Leche League: www.llli.org/web/washington.html



Pautas de aumento de peso durante el embarazo

Recomendaciones del Instituto de Medicina

IMC antes del embarazo*	Aumento total de peso	Libras por semana Segundo y tercer trimestre	Libras por mes Segundo y tercer trimestre	Mellizos
<18.5	28–40 lb	1–1.3 lb /semana	4–6 lb/mes	No hay pautas
18.5–24.9	25–35 lb	0.8–1 lb semana	4 lb/mes	37–54 lb
25.0–29.9	15–25 lb	0.5–0.7 lb/semana	2 lb/mes	31–50 lb
≥30.0	11–20 lb	0.4–0.5 lb/semana	1.5–2 lb/mes	25–42 lb

*Para averiguar su índice de masa corporal (IMC) antes del embarazo, visite www.nhlbisupport.com/bmi/sp_bmicalc.htm

Según su peso antes del embarazo de _____ (IMC _____),
un buen aumento de peso para este embarazo es de _____ libras:
_____ libras por semana o _____ libras por mes.

¿Cómo puede apoyar un aumento de peso saludable?

Estas son algunas de las cosas que ya hago para asegurarme de aumentar una cantidad saludable de peso durante el embarazo:



Estas son algunas de las cosas que puedo cambiar acerca de los alimentos que como o la cantidad de actividad que realizo:



Estas son algunas cosas que me puedan dificultar hacer cambios:



Estas son algunas ideas que tengo que podrían ayudarme a hacer cambios saludables:



Para descargar este folleto, visite: <http://here.doh.wa.gov/materials/pregnancy-weight-gain>

Recurso:

- **ParentHelp123** para encontrar recursos locales para que reciba ayuda con WIC, consultores de lactancia, educadores para el parto, seguro de salud y servicios de apoyo para la maternidad:
1-800-322-2588 o www.parenthelp123.org/es/pregnancy